LA PENSÉE POSITIVE: Comment atteindre vos

Marcello Borelli

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.com

LA PENSÉE POSITIVE: Comment atteindre vos

Marcelle Borelli

PAR MARCELLO BORELLI

LA PENSÉE POSITIVE



COMMENT ATTEINDRE VOS OBJECTIFS ET MENER UNE VIE POSITIVE À TRAVERS LE POUVOIR DE LA PENSÉE

LA PENSÉE POSITIVE

Comment atteindre vos objectifs

et mener une vie positive à

travers le pouvoir de la pensée

par Marcello Borelli

© 2020 Marcello Borelli

Tous droits réservés.

Code ISBN : 9798621428907

Sommaire

Introduction

La puissance de l'esprit

Les conséquences des pensées négatives

La santé du corps

La spirale émotionnelle descendante

Un climat social négatif

La loi de l'attraction

Délimiter ses possibilités

Une perte de temps

Les avantages de la pensée positive

Sa propre santé

Mieux se rapporter au stress

Avoir de meilleures relations

De meilleures capacités

Une plus grande estime de soi

Plus productif au travail

La paix de l'esprit

Conseils pour surmonter les pensées négatives et devenir des penseurs positifs

Conseil n°1 - Soyez sincère lorsque vous vous évaluez

Conseil n° 2 - Faire taire les petites voix négatives

Conseil n°3 - Demandez de l'aide

Conseil n° 4 - Entraînez votre affirmation de soi

Conseil n° 5 - Travaillez sur votre estime de soi

Tableau n°6 - Toujours être en forme

Conseil n°7 - Bouger

Conseil n°8 - Développez un sentiment de gratitude

Conseil n°9 - Personne n'est parfait, mais tout le monde peut s'améliorer.

Conseil n°10 - Ne soyez pas trop dur avec vous-même

Conseil n°11 - Ne prenez pas les choses toujours personnellement

Conseil n°12 - Choisir de penser rationnellement au lieu de tirer des conclusions émotionnellement

Conseil n°13 - Convertissez vos « et si » en actions

Conseil n°14 - N'y pensez pas trop

Conseil n°15 - Apprendre à être ouvert au changement

Conseil n°16 - La positivité par la musique

Conseil n°17 - Faites une pause

Conseil n°18 - Créez votre bonheur

Conseil n°19 - Changez vos filtres mentaux

Conseil n°20 - Priez

Comment rester un penseur positif

Vérifiez régulièrement votre état mental

Adopter un style de vie sain

Nourrissez votre positivité

Entourez-vous de personnes positives

Travaillez sur votre fierté et votre ego

Aider d'autres personnes

Rire et sourire plus souvent

Levez-vous

Ayez une vision claire de ce que vous attendez de votre

avenir

Conclusion

EXTRAIT

Introduction

Qui peut lire dans les pensées ?

Le profileur

Le psychologue/psychiatre

L’illusionniste

Le facteur X

Mentions légales

Exclusions de responsabilité

Droits d'auteur



Introduction

Je souhaite vous remercier sincèrement et me féliciter avec vous pour avoir acheté ce livre, « la pensée positive : comment apprendre à penser positivement pour avoir plus de succès et de bonheur dans votre vie ». Vous êtes bien près de commencer l'aventure d'explorer votre esprit et de réveiller la positivité en vous. Vous abandonnerez toute trace de négativité pour devenir une meilleure version de vous-même et mener une vie plus heureuse.

Des centaines d'études ont déjà montré que notre esprit agit beaucoup sur tous les stimuli et les défis que la vie nous présente. Il peut donc avoir aussi une influence pour une vie plus heureuse.

Êtes-vous souvent déprimé ? Stressé ? Ou simplement, triste ? Souhaitez-vous vous libérer des sombres nuages représentés dans votre esprit ? Si la réponse est oui, alors vous avez de la chance, car ce livre a été spécifiquement conçu pour les gens qui souhaitent changer leur

attitude

envers

la

vie

et

devenir

plus

positifs.

Nous ne pouvons pas simplement ignorer les défis et les facteurs de stress, car ils font partie intégrante de notre quotidien. Toutefois, des millions de personnes restent focalisées sur les situations négatives de leur

vie. Je me suis donc fixé comme objectif de vous fournir la connaissance de base de comment influencer négativement les situations où nous retenons les pensées négatives et comment une attitude positive peut améliorer la qualité de vie.

À cause des pensées négatives et du fait qu'il est difficile de les éliminer, vous risquez de saboter votre esprit, votre santé physique et mentale, et votre bonheur en général. Ce livre vous aidera à vaincre le combat contre la négativité.

Nous nous focaliserons sur ces aspects que vous pouvez contrôler. Ce livre vous apprendra à canaliser les réactions aux stimuli négatifs et à maîtriser vos émotions.

Une fois arrivé à la fin du livre, vous aurez appris que vous êtes le gardien de votre esprit. Vous avez le pouvoir de transformer n'importe quelle pensée négative en positive. Vous serez étonné de voir comment un simple changement de perspective peut avoir des avantages sur le bien-être général, de sorte que vous puissiez avoir une vie meilleure et plus complète.

Commençons donc maintenant à éliminer vos façons de penser négatives et gardons toujours à l'esprit le mantra « les pensées négatives ne sont pas permises. »



La puissance de l'esprit Comment visualisez-vous votre vie ? Ou bien, comment souhaitez-vous que votre vie soit ? Très probablement, vous désirez une vie sans conflits, sans stress et qui ne cache

pas

de

mauvaises

surprises,

n'est-ce

pas ?

Vous pouvez même désirer, voire rêver, une vie

« parfaite », mais pensez-vous réellement pouvoir l'atteindre ? Êtes-vous vraiment capable de visualiser de manière très précise vos rêves et d'avoir en même-temps une idée de comment les réaliser ?

Ceci est ce que souhaitent beaucoup de gens et ce dont ils rêvent, mais ils ne vont pas au-delà de cela, malheureusement. Ils ne savent pas que chaque rêve peut être réalisé (à condition qu'il ne soit pas trop

loin de la réalité), tout en orientant son esprit vers celui-ci.

Notre esprit est un don très puissant. Un projet mental de son objectif qui soit clair et précis mène sans aucun doute vers la bonne direction. Une attitude fortement intellectuelle aide à renforcer nos comportements, notre conduite et nos actions.

Notre esprit ne travaille pas de façon linéaire. On nous présente continuellement des choix, entre une direction

positive et une négative normalement, selon notre façon de penser. Ceci est un don qu'on nous a offert.

Notre esprit et nos décisions sont la clé pour atteindre nos rêves et nos objectifs.

Ces deux éléments ont un lien direct. Par exemple, une action X est la réaction immédiate à une pensée spécifique créée précédemment.

Un proverbe chinois dit : « Faites attention à vos pensées, car elles deviennent des mots. Faites attention à vos mots, car ils deviennent des actions. Faites attention à vos actions, car elles deviennent des habitudes. Faites attention à vos habitudes, car elles deviennent votre caractère. Faites attention à votre caractère, car il devient votre destin ». Si vous analysez ce proverbe un peu plus en profondeur, vous pourrez reconnaître la corrélation des différents éléments, et vous rendre compte que nos pensées et notre attitude peuvent nous influencer globalement.

De nombreuses études sur plusieurs domaines de la recherche ont prouvé que notre esprit est extrêmement fort et peut influencer complètement notre vie. À travers nos pensées, nos habitudes se créent, ainsi que nos comportements, nos états d'âme et nos attitudes mentales.

Malheureusement, beaucoup de gens n'arrivent pas vraiment à utiliser le pouvoir de leur esprit. Ils permettent donc à d'autres personnes ou d'autres situations de penser à

leur place. Au lieu de visualiser leurs pensées et leurs objectifs, ils nagent tout simplement avec le courant et permettent aux facteurs extérieurs d'influencer leurs résultats et leurs réussites. Le pouvoir de la décision est donc affaibli et on finit par devenir victime de l'habitude obsessionnelle de laisser décider les autres pour nous et de déterminer nos résultats.

Mais comme toute habitude, elle peut être interrompue et reconstruite sous forme d'habitude positive. Si nous souhaitons avoir du succès dans le jeu de la vie, nous serons enfin capables d'« entraîner » nos pensées et d'accueillir à bras ouverts les pensées positives.

Si vous voulez donc prendre les rênes de la situation et prendre le contrôle de votre vie, il est essentiel d'accepter l'importance d'une attitude mentale forte.

Cela vous aidera à parcourir le bon chemin vers la bonne direction. Avec la bonne attitude, peu importe les situations auxquelles la vie décide de vous mettre face.

N'oubliez surtout pas : une pensée négative ne pourra jamais attirer de résultats positifs.

Les conséquences des pensées négatives

Connaissez-vous l'ancien proverbe « L'esprit au-dessus de la matière » ? Cela est sans doute perçu différemment par chacun de nous, mais le concept de base reste le même.

On souligne ici la force de l'esprit et les réactions à différentes situations à l'aide de cette force, que cela soit de la douleur, de la peur, de la faiblesse ou quelque chose d'autre.

Le proverbe peut aussi être entendu ainsi : il est possible de contrôler ses pensées. Pour chaque stimulus que nous pouvons rencontrer à tout moment, nous avons la possibilité de choisir comment réagir.

À la fin du chapitre précédent nous avons conclu avec un petit avis : les pensées négatives n'attirent pas de résultats positifs. Ceci est une vérité universelle. Notre esprit est un instrument puissant qui influence complètement et de façon décisive notre existence. Dans chaque situation, notre façon de penser déterminera ce que nous faisons.

Supposons que quelqu'un vous heurte en vous ainsi tomber par terre tous les documents que vous transportez. Peut-

être une personne pessimiste commencerait-elle à hurler contre l'autre, tout en s'énervant et peut-être jusqu'à se battre. Des pensées

telles que « je vais arriver en

retard », « j'ai peut-être perdu des documents importants », etc. seraient prédominantes. Après l'indicent, on aurait l'impression qu'un nuage sombre flotte sur leur tête pendant tout le reste de la journée, leur moral dans les talons. Ceux qui pensent négativement s'énerveront, et une telle situation aurait un effet domino pendant leur journée.

Un penseur positif accepterait probablement les excuses, il rangerait ses documents tombés et continuerait comme si de rien n'était.

Remarquez-vous une différence ?

Vous pourriez penser qu'il s'agit simplement d'un jour gâché, cependant la question est bien plus profonde qu'elle n'y paraît. Vos pensées négatives ont le contrôle sur vous, votre humeur et votre comportement vis-

à-vis des autres, ainsi que sur votre santé et état d'âme.

En médecine, un autre effet de la pensée négative est défini « nocebo », le jumeau méchant de l'effet placebo, pour ainsi dire. L'exemple suivant vous montrera clairement

la

puissance

de

nos

pensées :

Imaginons qu'un individu a été diagnostiqué par un médecin avec uniquement 40% de possibilité de survie à cause d'une maladie mortelle. Toutefois, à l'aide du bon traitement, il pourrait vaincre la maladie. Comme

d'habitude, les médecins souhaitent lui communiquer clairement son état de santé, mais la façon dont ce message est transmis et perçu peut avoir un mauvais résultat :

Si un patient était pessimiste, il déciderait de penser plutôt à la possibilité de mourir à 60%, au lieu de s'accrocher à la possibilité de

survivre à 40 %. Donc, au lieu de commencer le traitement, il pourrait décider de le refuser

ou

de

le

suivre

mais

sans

être

satisfait.

Je pense que vous pouvez déjà imaginer le résultat dans ce cas pour ceux qui ont perdu la volonté de vivre. Ici nous pouvons à nouveau remarquer la force de la pensée. Ils ont réussi à se convaincre complètement de leurs pensées négatives

et

enfin

mourir

intérieurement.

Des conséquences des pensées négatives sont montrées ci-après, tout en espérant qu’elles pourront vous aider à éviter cette façon de penser.

La santé du corps

Nous avons déjà vu comment nos pensées sont directement liées à de nombreux aspects de notre vie - l'un de ces aspects est notre santé. Les émotions ou les sentiments sont influencés par nos pensées, ce qui peut entraîner des problèmes de santé. Les émotions négatives qui résultent de pensées négatives, telles que le désespoir ou la dépression, peuvent perturber l'équilibre hormonal du corps et même épuiser les substances chimiques dont le cerveau a besoin pour être heureux. Cela entraîne des conséquences néfastes pour le système immunitaire, qui s'en trouve affaibli.

Penser négativement peut également entraîner un manque d'énergie et de persévérance.

La colère refoulée, causée par des pensées avec lesquelles on a eu une mauvaise approche, peut entraîner des dommages pour la santé tels que des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension et même des troubles digestifs.

Si notre système est rempli de pensées et d'opinions négatives, le corps produit du cortisol nocifs et de l'adrénaline.

Des études récentes suggèrent que certaines maladies peuvent être causées par certains schémas émotionnels. Ces modèles sont également influencés par notre façon de penser.

Si vous souhaitez être vraiment attentif à votre santé, la première étape consiste à libérer votre esprit des pensées négatives.

La spirale émotionnelle descendante Les pensées négatives attirent des émotions négatives telles que la colère, la peur, la frustration, l'irascibilité, etc. Ces sentiments doivent absolument être éliminés car, s'ils sont nourris trop longtemps, ils ont tendance à causer des problèmes bien plus importants, comme la dépression.

Un climat social négatif Vos pensées, vos émotions et vos actions influencent également d'autres personnes. Nous dégageons une certaine vibration que d'autres perçoivent lorsque nous pensons négativement. N'oubliez jamais que vos pensées peuvent devenir vos mots et vos actions. Vous pouvez donc sembler fermé aux autres, chercher la confrontation ou même devenir méfiant.

La loi de l’attraction Lorsque nous pensons négativement, nous ne pouvons tout simplement pas attirer des éléments positifs vers nous, ce qui pourrait nous aider à sortir des situations où nous ne nous sentons pas à l'aise. Notre état mental attire des émotions négatives et même des situations désagréables.

C'est le concept de

la loi de l'attraction, qui stipule que dans la vie, on attire ce sur quoi on se focalise.

Ainsi, si vous vous focalisez sur les aspects négatifs, vous pouvez être

sûr que des événements négatifs se produiront. Si vous pensez que vous allez échouer dans quelque chose et que vous devez en subir les conséquences, c'est probablement ce qui se produira.

Votre attitude négative affectera votre estime de soi, vos performances et d'autres éléments nécessaires pour la réussite. Vous manifesterez ce que vous pensez. Vous ne vous en rendez peut-être même pas compte, mais vos pensées attireront des personnes similaires à vous. Deux personnes qui pensent négativement ne seront probablement pas capables d'avoir une relation positive. Si vous remplissez votre esprit de pensées négatives, les problèmes et le stress vous accompagneront partout et ils deviendront vos amis.

Délimiter ses possibilités Imaginons que vous recevez un projet important de votre patron, mais qu'en raison de contraintes de temps, vous vous stressez en créant des pensées négatives. Si vous continuez à penser que la liste des tâches à accomplir est impossible, vous vous rendrez vite compte que tout ce stress ne fera que gaspiller le temps et l'énergie que vous auriez pu investir dans le démarrage du projet.

Lorsque vous pensez négativement, votre cerveau limite votre capacité à choisir et votre volonté de décider de la manière dont vous allez vous comporter dans votre travail (ou dans d'autres situations). Vous vous concentrez plutôt sur la crainte que quelque chose ne tourne mal et sur le stress qui en résulterait. Et votre peur finira par devenir réalité.

Une perte de temps

En gros, penser négativement vous fait perdre du temps et vous êtes alors submergé par les mauvaises émotions liées à cette façon de penser. Pourquoi avoir donc une attitude négative, si vous savez accepter tous les aspects positifs de n'importe quelle situation ? Pourquoi devriez-vous être malheureux, déprimé ou en colère si vous pouvez simplement être heureux ? Compte tenu de tous ces aspects néfastes que les pensées négatives provoquent sur votre santé, vos émotions et vos interactions sociales avec les autres, vous savez maintenant que quelque chose doit changer. Il est toujours possible d'avoir une meilleure alternative.

Dans ce cas, il s'agirait de développer une attitude optimiste.

Comment savoir si vous êtes un penseur négatif ? Selon la Mayo Clinic, les penseurs négatifs se distinguent de plusieurs façons :

1. Filtrer

Ils décident de toujours amplifier les aspects négatifs d'une situation et de filtrer toutes les choses positives. Par exemple, ils ont écrit un bel article qui ne nécessite que quelques corrections grammaticales mineures. Au lieu de se concentrer sur les bons points de leur article, qui a entre-temps connu un grand succès auprès des personnes qui leur sont chères, ils se concentrent uniquement sur les petites erreurs qu'ils ont commises et n'évaluent pas les points positifs.

2. Personnaliser

Vous le savez probablement, chaque fois que quelque chose arrive, vous vous en voulez. Si, par exemple, votre petit ami ou votre petite amie vous trompait, vous vous blâmeriez automatiquement et penseriez que vous êtes la raison pour laquelle la relation n'a pas fonctionné, au lieu de vous reconnaître comme la victime de la situation.

3. Être pessimistes

Si vous avez tendance à avoir des ennuis tout le temps, ce point est pour vous. On s'attend toujours au pire des situations, au lieu d'espérer le meilleur. S'il vous arrive quelque chose en début de journée, vous croirez que le reste de la journée

suivra

la

même

direction.

C'est

probablement aussi le cas, car vos pensées ont une grande influence sur vos humeurs et vos actions.

4. Polariser

Les penseurs négatifs ne catégorisent les situations qu'en fonction du

bien et du mal. Il n'y a pas de juste milieu. Un événement organisé par eux peut donc être un énorme succès ou une catastrophe totale. Il n'y a pas de pensées telles que "cela s'est bien passé" ou "cela s'est assez bien passé". De plus, si la manifestation ne réussit pas, ils finiront par se tourmenter à nouveau car ils ne sont pas aussi parfaits qu'ils

le pensaient au départ.

Si vous vous identifiez également à ces quatre facteurs, vous savez qu'il est temps de changer. Vous êtes déjà conscient des répercussions négatives d'une attitude mentale pessimiste, qui peuvent avoir une influence décisive sur votre vie. Voulez-vous continuer à supporter ces mauvaises conséquences ? Ou voulez-vous changer de vie et vous engager enfin sur la voie de la positivité ? Nous espérons que les prochains chapitres vous convaincront d'aller dans une direction plus positive.

Les avantages de la pensée positive

Les facteurs externes de notre vie ne peuvent être contrôlés. Nous pouvons au contraire décider de notre façon de penser et de réagir. Nos pensées déterminent la façon dont nous nous mettons en rapport avec les obstacles qui se dressent sur notre chemin. Et je vous le garantis : si vous choisissez une attitude mentale positive, vous auriez un meilleur tempérament et vous vivrez une vie plus heureuse.

Voici les avantages lorsque l’on décide de devenir un penseur positif :

Sa propre santé

Selon la Mayo Clinic, les avantages de la pensée positive pour la santé sont les suivants : diminution du risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire, de tomber dans la dépression, moins de chagrins, résistance accrue aux rhumes, amélioration du bien-être psychologique et physique et augmentation de l'espérance de vie.

En outre, les personnes qui pensent de manière positive apprécient un sommeil plus détendu. Un bon sommeil a d'innombrables avantages pour votre corps et votre état mental.

Mieux se rapporter au stress Penser positivement ne signifie pas que les problèmes vont disparaître complètement. Cela signifie plutôt que vous apprendrez à mieux réagir et à vous remettre plus rapidement

des situations qui se présentent, tout en vous concentrant toujours sur les aspects positifs. Supposons encore une fois que votre présentation ne se soit pas bien passée. Si vous êtes optimiste, vous savez qu'il y aura une autre chance de vous rattraper. Vous élaborerez un plan d'action qui vous aidera à corriger vos erreurs au lieu de vous attarder sur ce qui s'est passé. Si vous êtes pessimiste, vous abandonnerez à la première occasion, vous aurez une mauvaise image de vous-même et vous croirez que vous ne pouvez rien faire pour améliorer la situation.

Pour citer Winston Churchill, « Un pessimiste voit les difficultés dans chaque possibilité ; un optimiste reconnaît les possibilités dans chaque difficulté. »

Un penseur positif sera donc également plus stable par rapport aux problèmes qu'il rencontre sur le chemin, et saura aussi mieux se comporter avec les autres. La pensée positive deviendra votre bouclier, c'est-à-dire votre mécanisme de défense pour éviter de tomber dans la frustration et la dépression.

Avoir de meilleures relations Les personnes optimistes se concentrent plutôt sur les bons côtés des autres. C'est pourquoi elles sont plus heureuses dans leurs relations. En raison du fait qu'ils sont dans une meilleure situation émotionnelle, ils transmettent une vibration positive sur les autres et leur bonheur et leur bonne humeur sont contagieux. Ainsi, d'autres personnes chercheront leur compagnie.

De meilleures capacités Penser positivement vous amènera à aspirer à travailler sur vos compétences et à développer les ressources dont vous aurez besoin pour l'avenir. Ainsi, au lieu de s'y résigner,

les

optimistes

pensent

qu'ils

peuvent

s'améliorer et devenir une version plus complète d'eux-mêmes.

Une plus grande estime de soi Selon la définition des psychologues,

l'estime de soi est le sentiment général de ses valeurs intrinsèques, à savoir la capacité de la personne à s'estimer. Si vous pensez négativement, vous avez tendance à avoir une mauvaise opinion de vous-même. Lorsque vous êtes confronté aux problèmes de la vie ou à toute autre forme de stress, vous devenez démoralisé et croyez que vous ne pouvez pas résoudre la situation. Au contraire, une personne ayant une image positive d'elle-même peut prendre de meilleures décisions, évaluer les situations, résoudre les problèmes et, d'une manière générale, vivre une vie plus saine et plus satisfaisante.

Plus productif au travail Comme l'a dit Collen Barret, « Le travail est un plaisir ou un grand effort. Tout dépend de votre attitude. Quant à moi, j'aime m'amuser ». Un esprit positif est l'arme ultime qui vous aidera à rendre votre travail agréable et aussi à mieux réussir. Si vous devenez plus optimiste dans vos rapports avec le travail en général, que ce soit en vivant avec le stress, en étant critiqué par votre patron ou en ayant de bonnes relations avec vos collègues, les choses vont changer pour le mieux. Vous découvrirez bientôt que vous pouvez travailler davantage (car il n'y a pas de distractions et de pensées négatives) et même trouver des moyens d'être plus efficace, vu que vous croyez que vous pouvez faire tout ce que vous avez pour objectif. Un esprit positif vous met sur la voie du succès et vous serez plus ouvert aux possibilités qui se présentent à vous. Vous croirez en vous et développerez une meilleure façon de vous rapporter à votre travail. Ce sont les éléments clés du succès. Votre promotion sera donc facile à obtenir si vous pouvez maintenir cet « état d'esprit déterminé ».

La paix de l'esprit

La paix d'esprit ne s'achète pas avec de l'argent. Pour l'atteindre, toutes les pensées doivent être positives, et tous les jugements et énergies négatives doivent être éliminés. Les personnes optimistes savent que leur colère, leurs déceptions, leurs craintes et en général toutes les pensées négatives peuvent être libérées. Pensez-y, aucune pensée négative ne peut devenir la paix ou le bonheur.

Quand votre âme est en paix, vous atteignez un bonheur intérieur qui vous fait briller.

Un autre effet d'un esprit positif est de devenir plus inspiré, reconnaissant et plein d'énergie pour mener à bien ses tâches.

Mais ne confondez pas la pensée positive avec un embellissement

excessif et irréel de la vie. Cela signifie que vous devez être réaliste mais choisir de voir le verre à moitié plein. Nous savons que nous ne pouvons pas contrôler tous les aspects de notre vie. C'est pourquoi nous nous concentrons sur les choses que nous pouvons contrôler, à savoir nos pensées, nos émotions et nos actions. La pensée positive est la capacité de voir le meilleur de chaque situation et de sortir gagnant de toutes les tâches et obstacles de la vie. Il s'agit de prendre des décisions. Être heureux au lieu d'être triste.

Être calme au lieu d'être en colère. Rire courageusement au lieu de pleurer sans conviction.

Parfois, il peut sembler plus facile de jeter simplement l'éponge, surtout lorsque les choses ne se passent pas comme nous l'avions imaginé ou lorsque la "perfection" que nous recherchons est trop difficile à atteindre. Demandez-vous donc, en fin de compte, si vous n'êtes plus heureux ainsi. Gardez un œil sur les aspects utiles d'une pensée positive sur votre vie et sur la façon dont vous pouvez influencer les gens autour de vous.

Donc, si vous êtes un penseur négatif mais que vous voulez changer, ne vous inquiétez pas et laissez le chapitre suivant vous aider à commencer votre transformation en penseur positif. Une meilleure version de vous-même vous attend déjà !

Conseils pour surmonter les pensées négatives et devenir

des penseurs positifs

Un optimiste est conscient de la réalité de la vie, mais décide de se concentrer sur les aspects positifs. Ceci est similaire au concept de voir le verre à moitié plein ou à moitié vide : une question de principe, respectivement une façon de penser.

Les étapes suivantes ne sont en aucun cas une promenade, surtout au début, mais vous pouvez certainement le faire !

Plus vous entraînez la pensée positive, plus elle fera partie de votre système. C'est une décision consciente que vous devez prendre chaque jour, rien d'autre n'apportera ce genre de résultats pour votre vie.

L'actrice Patricia Neal a dit un jour : « Une attitude forte et positive fait plus de merveilles que n'importe quel médicament miracle ». Cela s'applique non seulement aux aspects physiques, mais aussi aux aspects mentaux, sociaux et psychologiques.

Nous vous présentons ici quelques possibilités pour éliminer vos pensées négatives et devenir des penseurs positifs

Conseil n°1 - Soyez sincère lorsque vous vous évaluez

Vous pouvez le faire en méditant et en prenant un peu de temps et d'espace pour vous. Vous devez être capable d'identifier vos pensées négatives et de comprendre d'où elles viennent. Vous devez être très précis sur les domaines de votre vie qui sont touchés. S'agit-il de votre apparence, de votre travail ou d'une relation amoureuse ?

Dès que vous le découvrirez, réfléchissez à nouveau pour savoir s'il vaut la peine de continuer à vous y attarder ou si ces pensées peuvent vous aider à résoudre des problèmes. Demandez-vous si ces pensées négatives peuvent améliorer la situation dans laquelle vous vous trouvez. Si la réponse est non, la prochaine étape sera essentielle.

Vous devez trouver un moyen de changer la situation. La pensée positive doit être suivie d'actions, il ne faut pas simplement jeter l'éponge et désespérer face à une situation. Lorsque vous commencerez à mettre en place les mesures nécessaires, vous remarquerez rapidement les premiers résultats, qui vous aideront à vous sentir motivé pour continuer.

Il ne s'agit pas de développer un ego, mais de croire que vous pouvez vous améliorer et atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Conseil n° 2 - Faire taire les petites voix négatives

Pour ce conseil, vous devez être en harmonie avec vos pensées et vos émotions. Lorsque vous commencez à entendre votre voix et à écouter ce qu'elle vous dit, que vous n'êtes pas assez et que vous ne réussirez jamais, vous devez absolument la prendre sur le fait et méditer pour pouvoir voir la situation sous un autre angle. Concentrez-vous ici sur la paix intérieure et vivez l'instant présent. Une autre technique consiste à développer des affirmations positives qui changeront vos pensées négatives. Remplacez votre « je ne peux pas » par « je réussirai ». Éliminez de votre vocabulaire des mots comme stress, colère,

dépression, jalousie, etc. et remplacez-les par des mots comme heureux, pacifique, aimant, motivé, etc. N'oubliez pas que vos pensées deviennent vos mots et vos actions.

N'oubliez pas qu'il s'agit de prendre des décisions et de se maîtriser. Ne succombez pas aux voix qui veulent que vous soyez désespéré, impuissant et stressé. Vous savez que vous pouvez le faire. Il suffit d'être un peu proactif face aux défis de la vie.

Conseil n°3 - Demandez de l'aide Ce n'est jamais une mauvaise idée de demander de l'aide aux personnes que vous aimez ou de chercher le soutien d'un professionnel, surtout lorsque vous êtes confronté à de gros échecs, à l'insécurité et à d'autres émotions négatives qui vous hantent. Un professionnel peut également vous aider à trouver la source de vos pensées ou actions négatives, tout en vous montrant une direction pour guérir votre cœur et votre esprit. Un changement commence toujours par soi-même, mais souvent, il est utile de comprendre que l'on a un problème d'une certaine ampleur et de pouvoir le partager avec des personnes de confiance. Il y a des moments où nous avons simplement besoin de la confirmation des autres que tout ira bien.

Conseil n° 4 - Entraînez votre affirmation de soi Bien que nous voulions généralement écouter ce que les autres disent et que nous nous identifions souvent à leurs commentaires et opinions à notre égard, nous devons avoir une sorte de « pieds sur terre ». Cela signifie que nous devons savoir qui nous sommes vraiment et quelle est notre valeur. Parfois, il faut savoir dire simplement « Je peux

! Je peux le faire ! », même si vous ne croyez pas vraiment que cela soit représentatif de la réalité (le but de cette déclaration est de nous « reprogrammer »

positivement, afin que nous croyions ensuite ce que nous pensons). Il se peut aussi que vous arriviez bientôt à la conclusion que vous pouvez le faire quand même, si vous le répétez suffisamment de fois avec conviction. Développez votre propre phrase ou mantra « magique » personnel.

Vous pouvez alors « tromper » votre esprit en lui faisant croire n'importe quel concept. Répétez-le encore et encore, notez vos pensées positives ou dites-les à voix haute.

Conseil n° 5 - Travaillez sur votre estime de soi Certaines personnes aiment avoir l'air sûres d'elles, mais à l'intérieur elles ne le sont pas. Il y a des moments où vous devez adopter le rôle d'une personne sûre d'elle, mais pour ce faire, vous devez vous assurer que vous suivez les étapes nécessaires pour augmenter votre estime de soi. Une image positive de vous-même vous aidera à mieux vivre avec d'éventuelles pensées négatives. Nous proposons ici quelques méthodes/exercices pour vous aider à développer ces aspects :

● Cet exercice touchera les pensées négatives que nous avons contre nous-mêmes. Il vous suffit d'écrire vos qualités et votre potentiel sur une feuille de papier (ne soyez pas timide en faisant cela), même s'ils sont bizarres. Vous pouvez également demander à vos amis et à votre famille de vous aider à ajouter quelque chose à la liste et de vérifier si les mots que vous écrivez correspondent à la réalité. LISEZ ensuite cette liste aussi souvent que possible, surtout lorsque vous vous sentez un peu démoralisé. Ce sont les points de cette liste qui doivent vous définir, et non

vos

craintes

ou

vos

échecs.

● Un autre exercice serait la liste de contrôle de l'estime de soi. Il suffit d'écrire les choses qui pourraient vous rendre heureux et de vous engager à les faire plus souvent. Vous pouvez également

être un peu plus précis et décider de faire au moins un point de cette liste chaque jour. Ainsi, vous entraînez votre esprit à être capable d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

Vous pouvez également travailler sur les faiblesses que vous avez rencontrées afin qu'elles deviennent des qualités à l'avenir.

Tableau n°6 - Toujours être en forme Lorsque vous donnez le meilleur de vous-même, vous vous sentez bien et vous donnez un bon coup de pouce à votre estime de soi. Supposons que vous deviez faire une

présentation au travail. Cela peut sembler n'être qu'une partie de votre réunion, mais si vous faites une présentation dans laquelle vous donnez le meilleur de vous-même, vous aurez davantage confiance dans votre travail et dans le reste de la journée, et les gens autour de vous ressentiront également cette confiance. Ne soyez pas surpris si vous recevez des commentaires positifs (notez-les sur un morceau de papier et lisez-les encore et encore) qui auront un effet bénéfique sur votre estime de soi.

Conseil n°7 - Bouger

Bouger, c'est-à-dire faire du sport et de l'activité physique, peut améliorer l'humeur. Ce faisant, non seulement votre corps deviendra plus sain, mais votre esprit et vos émotions fonctionneront mieux. Vous pouvez vous débarrasser des énergies négatives qui se sont accumulées en pratiquant des activités telles que le yoga.

Cela vous permet de nettoyer votre esprit et de lui donner force et vigueur afin de pouvoir plus facilement surmonter les obstacles qui vous sont imposés en cours de route.

Vous devez combiner le sport avec une alimentation saine et des aliments frais.

Conseil n°8 - Développez un sentiment de gratitude

Ce point est essentiel pour tous ceux qui souhaitent changer de perspective et adopter une attitude plus saine.

Vous devez apprendre à reconnaître les bonnes choses de la vie et à les apprécier. Pourquoi ? Un sentiment de gratitude vous rendra plus satisfait et augmentera votre optimisme. Pourquoi décidez-vous d'être triste, déprimé ou nerveux si votre vie est pleine de choses dont vous pouvez être reconnaissant ?

- Essayons ensemble ce simple exercice. Commencez votre "liste de gratitude" personnelle. Écrivez sur une feuille de papier tout ce qui vous rend heureux dans votre vie ou ce que vous appréciez (même les petites choses, comme un coucher de soleil qui ressemble à une peinture). Ajoutez sans cesse de petits compléments à cette liste. À la fin de cet exercice, vous reconnaîtrez avec confiance que la vie est belle et qu'il ne devrait pas y avoir de place pour les pensées négatives.

Conseil n°9 - Personne n'est parfait, mais tout le monde peut s'améliorer.

Peu importe si vous êtes exceptionnel ou si votre vie vous semble stable en ce moment, il y aura des périodes de problèmes que vous devrez résoudre. L'important pour ce point est aussi de savoir qu'en « survivant » à cette phase, vous deviendrez plus fort et développerez une meilleure version de vous-même. Vous devez donc résister et trouver une solution, en restant toujours patient. Cela est directement lié au développement de votre estime de soi, car vous prenez la décision de tirer le meilleur parti de votre potentiel.

Conseil n°10 - Ne soyez pas trop dur avec vous-même

Nous sommes souvent nos plus grands détracteurs, et nous devons travailler là-dessus. L'autocritique peut provoquer un flux de pensées négatives et même être la cause de nos échecs. Vous devez célébrer chaque petit succès et chaque performance, tout en vous assurant que vous influencez correctement les situations sans succomber aux obstacles.

Au lieu de dire « je sais tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet, mais je ne pense toujours pas que je vais réussir l'examen », dites « voyons ce qui se passe si je fais de mon mieux, puis je verrai comment procéder par petits pas ». Ou encore « je ne suis peut-être pas si bon que cela, mais avec de la pratique, je peux certainement m'améliorer. »

Formulez à nouveau vos phrases négatives et apprenez à concentrer votre attention ailleurs. Ne vous jugez pas trop sévèrement. Vous devriez être votre plus grand fan.

Conseil n°11 - Ne prenez pas les choses toujours personnellement

Ceci est l'une des principales caractéristiques d'un penseur négatif. Il se blâme automatiquement pour les événements négatifs qui se sont produits et devient frustré et découragé. Regardez la réalité en face. Le monde ne tourne pas seulement autour de vous. Vous devez comprendre que vous ne pouvez pas contrôler la façon dont les autres pensent ou ce qu'ils font, mais que vous pouvez vous contrôler vous-même. Vous devez également accepter l'individualité des autres, qui définit leur façon d'agir.

Au lieu de vous sentir frustré, essayez de vous mettre à la place de

l'autre et de comprendre les raisons de son comportement, au lieu de vous en vouloir sans cesse.

Conseil n°12 - Choisir de penser rationnellement au lieu de tirer des conclusions émotionnellement Ce point est directement lié au dernier. Vous devez adopter des habitudes vous permettant d'éviter de prendre des décisions finales basées sur des émotions, car ce comportement est fortement illogique et ne fera qu'aggraver votre situation. Vous devez d'abord évaluer minutieusement tous les aspects d'une situation avant de réagir. Ne justifiez pas vos croyances par vos seules émotions.

Essayez de rester neutre même face à des situations stressantes ou acceptez la réalité telle qu'elle est. Par contre, vous devez chercher une solution immédiatement.

Par exemple, « la manifestation que j'ai organisée aurait pu être meilleure, mais elle n'était pas si mauvaise », suivie de « la prochaine fois que je prévois de faire ceci et cela de sorte qu'elle soit vraiment réussie ».

Ainsi, vous décidez d'apprendre de vos erreurs, au lieu de tirer des conclusions émotionnelles qui ne feront que de vous démoraliser. Une autre leçon importante est qu'il y a des moments où nous devons accepter les choses négatives que nous ne pouvons pas changer, ne pas écouter les pensées négatives et apprendre à avancer.

Une autre qualité à apprendre pour ne pas se laisser submerger par des conclusions émotionnelles est celle d'être déterministe. Cela signifie comprendre qu'un comportement ou une expérience a une cause et une réaction qui n'est pas seulement représentée par des émotions ou des instincts irrationnels. Par exemple, lorsque vous avez

le sentiment de passer une mauvaise journée mais que vous ne pouvez en comprendre la raison logique, cela peut résulter d'un événement négatif qui vous est arrivé au cours des heures précédentes. Éliminez ces pensées immédiatement et ne les laissez pas guider votre journée.

Conseil n°13 - Convertissez vos « et si » en actions

Vous devez apprendre à affronter vos peurs. Par exemple, si vous avez peur de perdre votre emploi, vous imaginez probablement le pire des scénarios. Mais une fois encore, vous devez être proactif et penser à une solution au cas où cela se produirait réellement, pour l'éviter complètement. Libérez vos craintes, sinon elles ne feront que vous

bloquer. Vous ne vous en rendez peut-être pas compte, mais parfois les craintes prennent le dessus et nous contrôlent. À cause d'elles, vous ne pourrez pas travailler comme vous le souhaitez et vous finirez par perdre votre emploi. Si vous avez vraiment été licencié, rappelez-vous que nos échecs ne nous définissent pas. Ce qui nous définit, c'est la façon dont nous gérons les situations, les obstacles et les difficultés afin de devenir une meilleure version de nous-mêmes.

Conseil n°14 - N'y pensez pas trop Notre vie éphémère peut facilement nous occuper complètement. N'oubliez donc pas l'essentiel. Rappelez-vous des choses qui sont vraiment importantes. Pensez toujours positivement et profitez de chaque moment de votre vie sans trop y penser. Prenez un peu de temps pour respirer. Fixez-vous des objectifs, mais ne perdez pas votre temps à penser à des choses qui n'ont pas de sens.

Au lieu de cela, contentez-vous des plus petits résultats et

tirez

les

leçons

de

chaque

erreur.

Conseil n°15 - Apprendre à être ouvert au changement

Parfois, les pensées négatives naissent de notre fermeture au changement. Au lieu d'accueillir à bras ouverts les changements dans la vie, nous réagissons par la peur d'une situation inconnue. Ce que nous ne comprenons pas, c'est que nous devons tirer le plus grand profit possible de chaque nouvelle situation. Il est tout à fait normal et acceptable d'avoir un peu peur ou d'être mal à l'aise, mais lorsque ces peurs prennent le dessus, elles finissent par limiter notre croissance, notre développement et notre véritable potentiel. Le changement est inévitable.

Cependant, vous avez la possibilité d'apprendre à vivre avec eux. C'est juste une question d'attitude.

Conseil n°16 - La positivité par la musique Avez-vous déjà entendu le proverbe « la musique guérit l'âme » ? C'est tout à fait vrai, car la musique peut vous aider à changer vos humeurs et votre flux de pensées.

Pendant une période négative, vous pouvez écouter de la musique calme et inspirante ou même une chanson gaie, si vous vous sentez un peu déprimé. Cependant, évitez les chansons d'amour déchirantes, celles qui vous font pleurer et les chansons aux sons « ennuyeux », qui peuvent avoir des effets négatifs sur vos pensées et votre méditation.

Créez

votre

propre

playlist

musicale

!

Conseil n°17 - Faites une pause Si une situation semble difficile à première vue et que vous ne pouvez pas penser clairement, il peut être utile de « s'éloigner » de ce qui se passe et de vous accorder un répit. Permettez-vous de prendre de la distance par rapport à ce qui se passe et d'apprécier les bonnes choses de la vie dans un autre environnement afin de réduire le stress et de retrouver une attitude mentale positive.

Lorsque vous serez prêt à revenir, vous le ferez avec un esprit clair et frais pour faire face aux défis de la vie.

N'oubliez pas qu'il est parfois important de se récompenser, même si vous ne semblez pas avoir de problèmes importants. Passez une journée à faire ce qui vous rend heureux, avec vos amis ou votre famille. Outre le fait que vous avez mérité une pause agréable, vous pouvez également utiliser ce temps pour recharger vos

« batteries de positivité ». Ainsi, en cas de problèmes ou de rechutes, n'oubliez pas de préparer vos pensées positives pour passer la journée et vous inspirer.

Conseil n°18 - Créez votre bonheur Une façon de penser pessimiste ne

laisse aucune place au bonheur. Un pessimiste a tendance à définir les autres personnes ou situations en pensant que c'est une question de chance et non de succès. Mais avez-vous déjà pensé à qui décide vraiment si nous sommes heureux ou tristes ? La réponse est... nous-mêmes. Vous pouvez voir plus profondément dans nos décisions. Notre esprit est si puissant qu'il nous permet de créer notre propre bonheur.

Comment cela fonctionne-t-il ? Décidez d'être heureux. La chance est définie par nos pensées. Quelle que soit la situation à laquelle vous êtes confronté, quel que soit le stress que la situation autour de vous peut apporter, n'oubliez jamais que vous avez le choix. Alors, décidez d'être heureux et positif.

Conseil n°19 - Changez vos filtres mentaux

« Si la vie vous donne des citrons, faites de la limonade ». Il s'agit du pouvoir de voir les situations différemment. Notre esprit a un filtre, nos habitudes déterminent notre comportement et la façon dont nous réagissons aux situations. Alors, comment changer le filtre mental ? Un exemple : vous êtes en retard et vous faites la queue. Le pessimiste en vous commencerait probablement à paniquer et à vous remplir la tête de pensées négatives. Cela peut être difficile, mais quel serait l'effet d'accepter simplement le fait que vous ne maîtrisez pas cette situation temporaire ? Pourquoi ne pas en profiter pour discuter avec votre partenaire ? Ou lire un e-book, se maquiller ou prier ? Un deuxième exemple : vous vous trouvez dans une situation de stress et vous sentez que vous êtes sur le point de vous effondrer. Vous pouvez changer votre filtre mental et reconnaître que vous avez la force intérieure de vous rebeller contre la situation, ainsi que les amis et collègues qui peuvent être proches de vous dans les moments difficiles.

Chaque situation, aussi mauvaise ou bonne soit-elle, peut être une leçon dont vous pouvez tirer quelque chose.

Conseil n°20 - Priez

Prier peut vous rassurer beaucoup, si vous appartenez à des personnes qui croient en l'existence d'une entité supérieure. Si vous n'êtes pas religieux, vous pouvez toujours méditer et développer un mantra personnel apaisant. Répétez que vous êtes capable de surmonter toute difficulté. N'oubliez pas que votre esprit est extrêmement puissant. Il faut juste croire en soi. Avoir des conversations positives avec vous-

même peut alors donner un élan à vos pensées dans la bonne direction.

Tout commence lorsque vous décidez de changer. Il s'agit ensuite d'accepter ses faiblesses et de développer la maîtrise de soi nécessaire pour intégrer les changements que nous subissons dans notre vie. Commencez par un objectif clair : devenir plus heureux grâce à des pensées positives et atteindre vos objectifs.

Comment rester un penseur positif

Beaucoup d'entre nous savent ce qu'est la pensée positive et les avantages qui y sont associés. Par la méditation, l'affirmation, le développement d'habitudes, la motivation et la maîtrise de soi, nous pouvons transformer les pensées positives en une réaction automatique à chaque stimulus.

Il est facile de rester positif quand les choses se passent comme on l'espère. Pendant les périodes de bonheur et de détente, il est clairement plus facile pour nous d'apprécier les petits détails de la vie.

Le défi survient lorsque de vrais problèmes et des situations stressantes apparaissent. Il est facile de retomber dans ses vieilles habitudes, surtout pour les débutants ou lorsque vous êtes confronté à un problème qui semble insurmontable. Mais ne désespérez pas, car il existe des moyens de faire en sorte que la lumière de la positivité brille pendant longtemps dans votre vie.

Voici quelques suggestions :

Vérifiez régulièrement votre état mental Décidez d'un moment précis de la journée pendant lequel vous pouvez contrôler vos sentiments et évaluer le flux de vos pensées. Si vous remarquez que la plupart de vos pensées sont négatives, vous devriez vous secouer un peu, vous encourager et chercher un moyen de donner plus de positivité à vos pensées.

Adopter un style de vie sain Le sport et un sommeil optimal font des merveilles non seulement pour le corps, mais aussi pour clarifier les idées et gérer le stress plus facilement, de sorte que vous ayez plus

d'énergie disponible pour réagir correctement

à

différentes

situations.

Nourrissez votre positivité Recherchez des activités qui vous encouragent à avoir une bonne image de vous-même. Vous pouvez également rechercher et développer des compétences qui peuvent renforcer les pensées positives au cours de votre journée. Cela peut se faire, par exemple, en tenant un journal, avec un conseiller, en pratiquant des techniques de méditation et de relaxation, ou en lisant des livres pour sa croissance personnelle.

Entourez-vous de personnes positives La négativité est certainement contagieuse, mais la chance l'est aussi. Si vous recherchez la compagnie de poules mouillés ou de personnes dans le besoin et pleines de négativité, vous pouvez être sûr que vous refléterez leurs habitudes et leurs attitudes. En outre, votre perspective changera et s'adaptera à celle de ces personnes. Les personnes qui nous entourent reflètent également le type de personnes que nous sommes. Vous devriez donc être en mesure de trouver la bonne entreprise qui peut avoir un impact positif sur votre façon de penser. Entourez-vous de personnes qui font ressortir le meilleur de vous-même, de personnes positives qui savent être honnêtes et qui peuvent vous donner des conseils utiles quand vous en avez besoin. De temps en temps, vous devriez chercher des personnes qui peuvent vous faire rire et vous détendre les idées afin que votre nouvelle attitude positive puisse s'améliorer, alors choisissez judicieusement.

Travaillez sur votre fierté et votre ego Il est parfois difficile de se débarrasser de certains problèmes, de se détendre et de ne pas être trop critique envers soi-même et les autres. À qui la faute ? À notre fierté et à notre ego. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'il est vraiment mauvais d'avoir un ego démesuré, car au lieu de se concentrer sur des pensées positives, l'ego se met en travers du chemin. Les changements ne se produisent pas du jour au lendemain. L'important est d'être prêt à s'améliorer.

Aider d'autres personnes Aucun homme n'est une île. Ce n'est qu'à

travers nos expériences et les personnes qui nous entourent que la vie prend vraiment un sens. Faites de la bonté sincère envers les autres une priorité et concentrez-vous sur l'aide aux autres, en particulier à ceux qui ont besoin d'être dirigés. En faisant cela, vous ne vous sentirez pas seulement bien dans votre peau. Puisque les gens donnent un sens à votre comportement, leur caractère sera renforcé et cela sera suivi d'une compréhension plus profonde de leur personnalité. En outre, vous et les personnes qui vous entourent recevrez un stimulant émotionnel positif lorsque vous pourrez partager votre positivité intérieure.

Votre objectif devrait être de laisser transparaître votre attitude émotionnelle et mentale positive. Comme l'a dit Norman Vincent Peale, « Changez vos pensées et vous changerez votre monde ! Ne serait-ce pas une meilleure option ? »

Rire et sourire plus souvent Mis à part le fait que le rire et le sourire vous feront vous sentir mieux, il est scientifiquement prouvé que les attitudes et les perspectives sur la vie sont bien meilleures si vous riez plus souvent. Rire avec ses amis et sa famille aide également à guérir de nombreux types de maux qui sont causés par la multitude de pensées négatives dans notre esprit. Vous rirez davantage si vous vous entourez de personnes que vous aimez et qui comptent pour vous, si vous appréciez chaque bon travail que vous faites pour vous-même et si vous faites ce qui vous plaît.

Levez-vous

Ne soyez pas trop dur avec vous-même si un jour vous ne parvenez pas à vous concentrer sur les aspects positifs.

Il suffit de se lever après un grand cri et de réessayer.

Essayez les conseils de ce livre. Plus vous vous entraînez à rendre vos pensées positives, plus le processus deviendra naturel. N'oubliez pas que ce n'est pas votre échec qui vous définit, mais la façon dont vous prenez des décisions dans les moments les plus difficiles. Ne laissez pas vos échecs devenir un obstacle. Considérez-les comme des leçons dont vous pouvez tirer quelque chose, afin qu'à l'avenir vous sachiez comment réagir correctement à certaines situations.

Ayez une vision claire de ce que vous attendez de votre avenir

Visualisez ce que vous voulez réaliser et quels sont vos rêves et vos

objectifs. Pensez-y chaque jour et fixez-vous des objectifs en fonction de votre vision. Une vision claire et un objectif précis vous mettront en position de savoir comment éviter les pensées négatives. Le point le plus important après la visualisation est votre action (qui est déterminée par vos objectifs). Ne vous arrêtez pas avant d'avoir atteint votre but. Vous pouvez tomber quelques fois, mais vous vous relèverez toujours. Laissez votre feu intérieur brûler et poursuivez votre vision.

Avant même de vous en rendre compte, vous avez déjà mis votre vision en pratique pour devenir une meilleure version de vous-même.

Tout le monde peut s'entraîner à la pensée positive.

Profitez des avantages et diminuez les effets négatifs que les pensées pessimistes vous ont apportés. Demandez-moi s'il est possible d'être positif à tout moment et je vous répondrai très sincèrement que ce n'est pas le cas. C'est une vérité de la vie, le soleil ne brille pas tous les jours. Mais permettez-moi de souligner une fois encore : vous pouvez toujours donner plus de poids à vos journées positives qu'à vos journées négatives. Ne vous laissez pas complètement dépasser par les obstacles. Dès que vous aurez pris la décision quotidienne d'être plus optimiste, vous constaterez que la vie deviendra meilleure et plus heureuse. Vous pouvez le faire ! Croyez-le et il se produira.

Conclusion

Je voudrais vous remercier une fois de plus d'avoir acheté ce petit manuel.

J'espère sincèrement que vous pourrez transformer vos pensées négatives en pensées positives.

La vie est courte et vous ne devez pas la gâcher en vous inquiétant de choses difficiles ou en vous stressant.

Cependant, il est également vrai que nous vivons dans un monde beaucoup plus éphémère et complexe que celui dans lequel vivaient nos ancêtres. La vie peut être très exigeante, stressante ou fébrile, c'est pourquoi il peut être "plus facile" d'être en colère et stressé ou de succomber aux tensions quotidiennes, plutôt que de décider

consciemment d'avoir une attitude et une vision positives.

Une mentalité négative doit donc être complètement évitée.

Il y a une meilleure option, celle d'avoir une attitude positive.

Notre esprit est si puissant qu'il peut influencer nos paroles, nos émotions et nos actions.

Si vous décidez de laisser des pensées négatives prendre le contrôle de votre vie, cela ne va pas seulement gâcher les situations dans lesquelles vous vivez, mais vous

détournera des plaisirs simples de la vie et ne vous permettra pas de tirer les leçons de vos erreurs.

Il devrait être clair pour vous que votre attitude mentale détermine le cours des événements futurs. Si vous voulez être plus heureux, mieux réussir dans la vie et prendre les bonnes décisions, vous devez vous débarrasser de la négativité et adopter un mode de pensée positif. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas contrôler les impulsions et les attitudes extérieures des autres à votre égard, mais que vous êtes responsable de vos propres pensées et actions.

Des centaines d'études ont confirmé que la pensée positive conduit à des résultats positifs dans de nombreux domaines. Il existe également de nombreux avantages lorsque nous décidons de penser positivement, notamment une meilleure santé, une espérance de vie plus longue, un look plus jeune, un esprit plus calme et de meilleures relations sociales. Il est également possible d'acquérir une plus grande estime de soi et un mécanisme de défense plus sain. Nous trouvons aussi le succès, le bonheur et plus encore.

N'oubliez pas de transformer vos filtres mentaux. Les dommages peuvent apporter de la gratitude, les faiblesses peuvent être des forces, les larmes peuvent être un signe de maturité et l'échec peut être votre plus grande inspiration. Accueillez le changement à bras ouverts comme une occasion de devenir une meilleure version de vous-

même. Un esprit pessimiste ne veut pas grandir, ce qui est triste, c'est qu'il ne pourra jamais atteindre le vrai bonheur et la vraie fortune en continuant à avoir des pensées négatives.

Si vous voulez vraiment quelque chose, si vous voulez vraiment changer et apprendre à apprécier votre vie par une pensée positive, alors vous devrez travailler un peu plus dur pour apprendre les techniques, l'une après l'autre, jusqu'à ce que vous ayez complètement développé de nouvelles habitudes. Ce n'est peut-être pas si facile au début, mais cela en vaut vraiment la peine.

Vous êtes les gardiens de vos propres pensées et les maîtres de votre propre destin. Vous devez apprendre à utiliser le pouvoir de vos pensées. Créez un monde meilleur pour vous et les personnes que vous aimez. Tout est entre vos mains. Vous pouvez le faire ! Je vous souhaite bonne chance pour votre voyage dans la vie ! Que vos pensées soient toujours positives !

Merci beaucoup et bonne chance !

Avant de vous dire au revoir, je voudrais vous proposer un court extrait d'un autre livre que j'ai écrit. J'espère que vous l'apprécierez.

Marcello Borelli

EXTRAIT

L'art de lire dans les

pensées

La méthode d'apprentissage cognitif pour la lecture de l'esprit

par Marcello Borelli



Introduction

Une conversation tout à fait normale se déroule depuis quelques minutes maintenant. Puis, soudainement, votre interlocuteur dit ce qui vous passe par la tête à ce moment-là, comme s'il avait lu dans votre esprit. Qui ne s'est jamais trouvé dans une telle situation ? Pendant un instant, vous êtes surpris, peut-être pensez-vous quelque chose comme « Wow, comment a-t-il su cela ? » Cependant, au fur et à mesure que la conversation se poursuit, l'épisode vous échappe immédiatement et, à la fin, vous ne vous souviendrez probablement même pas de ce qui s'est passé. En fait, ce genre de choses arrive plus souvent qu'on ne le pense, mais on ne le remarque pas toujours. Ce que l'on entend communément par « lecture de l'esprit »

est cependant quelque chose de bien plus complexe et multiforme que l'image que nous avons d'un don surnaturel qui rend une personne capable, avec le plus grand contrôle et en utilisant divers types

d'autorité, de vous priver du bastion ultime de votre liberté quand elle le veut. Pour vous voler ou vous voler vos pensées les plus intimes.

Il est clair que la composante parapsychologique est généralement considérée comme l'incarnation même de la lecture de la pensée en raison de son aura surnaturelle et inexplicable. Cependant, cette capacité peut également s'avérer être une pratique tout à fait logique et justifiable. Outre le scénario teinté d'exotisme, l'activité d'un profileur formé dans la police ou celle

d'un psychologue peut également être considérée comme une forme de lecture de la pensée. Il peut en être de même pour un illusionniste sur scène qui utilise des techniques spécifiques d'interprétation des mimiques et des gestes pour les faire passer pour de la lecture de pensée aux yeux du public. Avec ce livre électronique, nous voulons vous familiariser un peu avec les

différences qui existent entre ces différents types de lecture de la pensée et vous montrer également comment vous pouvez vous-même vous approprier cet art. De manière tout à fait réelle, rationnelle et sans ajouts parapsychologiques.

Bonne lecture !



Qui peut lire dans les pensées

?

Tout d'abord, comme déjà mentionné dans l'introduction, il convient de souligner que l'image que l'on se fait du concept de « lecture des pensées » est souvent fausse et cela s'explique par le fait que les gens trouvent particulièrement intéressant ce qu'ils ne peuvent pas expliquer. Ce concept reçoit donc un arrière-goût surnaturel et reste dans l'esprit sous la forme de situations tout à fait logiques et rationnelles, auxquelles s'ajoute le facteur « lecture de la pensée ».

En fait, ce qui est surnaturel est aussi spectaculaire. Un processus similaire se produit également dans le cas d'une mauvaise interprétation du terme « OVNI ». Beaucoup de gens croient à tort que les OVNI sont automatiquement désignés comme des vaisseaux spatiaux habités provenant de galaxies lointaines, sans tenir compte de la véritable signification de cet acronyme, « objet volant non identifié ». Il pourrait donc aussi s'agir d'une chose qui remonte aux origines de la Terre et qui, avec un peu de recherche, serait entièrement explicable scientifiquement. L'image d'une soucoupe volante est cependant nettement plus populaire, précisément parce qu'elle est enveloppée d'une aura mystique. Il en va de même pour la lecture de la pensée. Pour pouvoir lire dans les pensées, il n'est pas nécessaire d'être une vieille femme borgne, avoir des vêtements sales et une verrue sur le nez, qui danse en extase autour d'une boule de cristal tout en prononçant des sorts incompréhensibles.

Le profileur

Un soi-disant « profileur », chargé de reconstruire les profils psychologiques des hors-la-loi, utilise des techniques que l'on pourrait facilement définir comme de la lecture de la pensée. En fait, il ne se contente pas de définir le profil du criminel, mais tente également, grâce à certains indicateurs, de prévoir ses prochains coups. Le profileur reconnaît des situations spécifiques sur la base de certains types de comportement et peut ainsi prévoir, à partir de données totalement scientifiques, quelle sera la prochaine étape du criminel. D'une certaine manière, c'est comme s'il lisait dans la tête du criminel

sans jamais le voir ni même le connaître. Ce n'est que par l'interprétation des circonstances concomitantes de l'acte criminel qu'il peut réussir.

Quelle arme a été utilisée ? Quel lieu a été choisi ?

Quelle heure était-il ? Combien de blessures et de quel type ? La victime a-t-elle été tuée sur la scène du crime ou transportée sur place après le meurtre ? Ces facteurs et bien d'autres sont liés pour créer un profil psychologique du criminel. Le profileur a appris que chacun de ces critères correspond à un trait de personnalité spécifique. Grâce à ce profil, il a la possibilité de s'identifier à l'esprit de l'auteur et de prévoir ses pensées. Qu'est-ce qu'il a à l'esprit ? Quel est son objectif ? Quelle sera votre prochaine action ?

Comment vous voyez-vous et comment voyez-vous votre environnement ? La possibilité d'estimer toutes ces variantes à un coup relativement sûr, sans même connaître

la personne qu'il analyse, peut sans doute être considérée comme une forme de lecture de la pensée. Et pour ce faire, on n'a pas besoin de sphères magiques ni de pouvoirs surnaturels. Dans ce cas, une connaissance très approfondie de la psyché humaine et de nombreuses années d'expérience deviennent des instruments bien plus efficaces.

Le psychologue/psychiatre Le travail d'un psychologue ou d'un psychiatre est aussi une forme de lecture de l'esprit. Comme le profileur, ils tentent eux aussi d'entrer dans la psyché d'une personne afin de tirer certaines conclusions sur leur raisonnement.

Toutefois, contrairement au profileur, le psychologue a l'avantage d'avoir la personne en question physiquement face à lui, ce qui lui facilite énormément tâche. Le psychologue peut poser des questions très précises et utiliser les célèbres mimiques et gestes du patient. La façon dont le patient s'exprime, sa façon de dire les choses ou de répondre aux questions, peut également être une indication de quelque chose de particulier. Pense-t-il longtemps avant de répondre ? Est-il hésitant ? Bégaye-t-il ou parle-t-il de manière sensible et fluide ? À quoi ressemble sa voix ? Semble-t-elle calme, consciente et cohérente, ou est-elle plutôt bruyante, agressive et peut-

être un peu trop chaude par moments ? Tous ces facteurs aident le psychologue, ou le psychiatre, à mieux s'identifier à son patient, à comprendre ce qu'il ressent, à interpréter son raisonnement et à

pouvoir le prévoir. En bref, voir le monde à travers les yeux du patient et

« lire » ses pensées. Une partie très importante du travail du psychologue ou du psychiatre est aussi de pouvoir lire au mieux les pensées de son patient, afin de pouvoir se mettre à sa place, ce qui est à son tour nécessaire pour trouver la solution la plus efficace aux problèmes du patient. Là encore, il ne faut rien d'autre qu'une formation en psychologie, et non pas des phrases suggestives comme « Dans ton esprit, je vois... », avec

un prétendu effort et en appuyant les index sur les tempes.

L’illusionniste

C'est précisément avec ces facteurs sensationnels que l'illusionniste travaille. Mais ses intentions sont totalement différentes. Il doit tout d'abord divertir un large public, puis il utilise toute une série d'effets spectaculaires qui laisseront les spectateurs sans voix.

Chacun d'entre vous connaît certains de ces spectacles dans lesquels des enchanteurs, des magiciens ou des illusionnistes amènent sur scène des spectateurs peu méfiants, qui vont devenir l'objet de phénomènes apparemment inexplicables pour tester les pouvoirs

"magiques" de ces personnages, des tours de cartes aux représentations les plus disparates. Souvent, la clé consiste à définir le comportement de la personne en question sur scène et à agir en conséquence. Dans la plupart des cas, le spectateur appelé sur scène est invité à cacher un objet de son choix. Par exemple, le "magicien"

doit deviner laquelle des trois cartes il a choisie. Un autre scénario très courant est la variante avec trois verres renversés, dont l'un cache un petit objet, et seul le spectateur appelé sur scène sait lequel est le verre en question car il y a lui-même caché l'objet.

À ce stade, l'illusionniste demande souvent au spectateur sous quel verre se trouve la balle. Mais il le fait d'une manière très particulière : il montre du doigt un des verres et demande si la balle est en dessous de celui-ci.

Il est évident que le spectateur répond non. Le magicien autoproclamé répète la même procédure avec chaque verre et chaque fois la réponse est "non". Avec cette technique de questionnement, l'illusionniste veut atteindre un objectif

très précis : chaque fois qu'il demande si l'objet est sous la vitre qu'il a indiquée et que le spectateur répond négativement, l'illusionniste observe attentivement les mimiques et les gestes de la personne qui se trouve devant lui, tant lorsqu'il pose la question que lorsque l'autre personne répond. Et ici, tout devient scientifique. Comme le psychologue, l'illusionniste interprète le comportement de la personne en question dans cette situation pour en tirer des conclusions. Il existe en effet des indicateurs particuliers de certaines caractéristiques. De petites nuances involontaires de mimétisme et/ou de gestes trahissent le « coupable » et indiquent clairement à la personne qui a posé la question (dans ce cas, l'illusionniste) quand la personne ment et quelle réponse correspond à la vérité.

Ces connaissances entièrement scientifiques représentent un avantage pour l'illusionniste non seulement par rapport à la personne choisie, mais aussi par rapport à la plus grande partie du public. Il brille ainsi d'une exactitude

« magique » qui se justifie en lui attribuant la capacité surnaturelle de lire l'esprit du participant, et le spectateur est impressionné. En fait, dans ce cas, on ne peut même pas lui refuser une certaine forme de lecture de l'esprit. Bien que la raison qui se cache derrière n'est pas du tout aussi mystérieuse qu'il voudrait nous le faire croire. En fait, il utilise souvent l'interprétation du langage corporel, des mimiques et des gestes pour

« lire » les pensées du participant et les prévoir.

Cette procédure est similaire à celle qu'utilisent les psychologues et les psychiatres.

Le facteur X

Vous aurez donc compris que l'art de « lire dans la pensée » peut, dans de nombreux cas, s'expliquer simplement par les connaissances scientifiques sur les relations qui existent entre l'esprit humain et certains comportements. Cependant, comme cela arrive souvent, il y a aussi des cas que la science ne peut pas expliquer aussi facilement. La situation décrite au début en est un exemple. Il y a ensuite un autre cas qui conduit toujours les gens à une incrédulité surprenante. Vous décrochez votre téléphone portable parce que vous voulez appeler une certaine personne et, à ce moment précis, vous recevez un appel ou un message de cette personne. Pas d'une autre des nombreuses personnes

que vous connaissez, pas cinq minutes avant ou après. Non, de cette personne et à ce moment précis. Mais comment cela est-il possible ? C'est exactement là qu'intervient ce que nous appelons le

« facteur X », car pour ce genre de phénomènes, aujourd'hui comme hier, on ne trouve pas assez d'explications plausibles. Alors que beaucoup de gens prétendent que la télépathie existe, les sceptiques préfèrent attribuer ce fait au hasard. Or, comme dans les circonstances,

le

hasard

n'est

pas

une

bonne

justification, il ne reste plus que la télépathie pour expliquer un tel phénomène de manière suffisamment satisfaisante. Mais que se passe-t-il si la personne assise devant vous dit exactement ce que vous pensez ou ce que vous vouliez dire à ce moment-là ? C'est comme s'ils avaient lu dans vos pensées. Et, en fait, il y a vraiment

des gens avec un tel talent. Ils ne l'ont appris nulle part, il leur a été pratiquement donné du ciel.

Cette forme de perception surnaturelle est en quelque sorte innée. Tout comme il y a des gens qui peuvent communiquer avec des êtres d'autres dimensions, il y a aussi ceux qui ont été dotés de l'art de lire les pensées.

Malheureusement, la pratique de la lecture de la pensée d'un inconnu ne peut pas vraiment être enseignée ou pratiquée. Soit vous l'avez, soit vous ne l'avez pas. Ce que vous pouvez apprendre, cependant, ce sont les méthodes de travail des profileurs et des psychologues, c'est-à-

dire l'interprétation correcte de certains facteurs afin de pouvoir s'identifier avec les pensées de votre interlocuteur. De nombreuses années de formation et d'expérience sont nécessaires pour maîtriser cet art.

Cependant, même le plus raffiné des analyseurs de gestes, de mimiques et de voix devait commencer quelque part pour s'approprier sa pratique. De même, avec les exercices qui suivent, nous voulons vous fournir un guide pratique qui peut vous aider à acquérir et à développer l'art de lire dans la pensée.

Mentions légales

1ère édition

© Marcello Borelli, 2020

Tous droits réservés.

Rappresentanti legali:

c/o AutorenService24

Wenneberg 14

48653 Coesfeld

www.autorenservice24.de

Exclusions de responsabilité La mise en œuvre de toutes les informations, instructions et conseils contenus dans ce livre électronique est à vos propres risques. Pour les dommages de toute nature, l'auteur n'assume aucune responsabilité légale.

L'auteur exclut toute les réclamations de responsabilité contre lui pour les dommages matériels ou immatériels causés par l'utilisation ou la non-utilisation des informations ou l'utilisation d'informations incorrectes et/ou incomplètes. Par conséquent, toute réclamation légale et d'indemnisation ne sera pas acceptée. Ce travail a été créé et écrit avec le plus grand soin, grâce aux connaissances et des convictions disponibles au moment de l'écriture. Pour l'actualité, l'exhaustivité et la qualité de l'information, l'auteur n'assume aucune responsabilité. En outre, les erreurs d'impression et la désinformation ne peuvent pas être complètement exclues. Pour des informations incorrectes écrites par l'auteur, aucune responsabilité légale sous

quelque forme que ce soit ne sera acceptée.

Droits d'auteur

Tout le contenu de ce travail, ainsi que les informations, les directives et les conseils sont protégés par le droit d'auteur. Tous les droits sont réservés. Toute réimpression ou reproduction, même sous forme d'extraits, sous quelque forme que ce soit, sous forme de photocopies, ou par des procédés similaires, le stockage, le traitement, la duplication et la distribution de toute nature (en totalité ou en partie) est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous les droits sont réservés. Le contenu ne peut en aucun cas être publié. L'auteur se réserve le droit d'agir en justice.

Document Outline

- Introduction
- La puissance de l’esprit
- Les conséquences des pensées négatives
    - La santé du corps
    - La spirale émotionnelle descendante
    - Un climat social négatif
    - La loi de l’attraction
    - Délimiter ses possibilités
    - Une perte de temps
- Les avantages de la pensée positive
    - Sa propre santé
    - Mieux se rapporter au stress
    - Avoir de meilleures relations
    - De meilleures capacités
    - Une plus grande estime de soi
    - Plus productif au travail
    - La paix de l’esprit
- Conseils pour surmonter les pensées négatives et devenir des penseurs positifs
    - Conseil n°1 - Soyez sincère lorsque vous vous évaluez
    - Conseil n° 2 - Faire taire les petites voix négatives
    - Conseil n°3 - Demandez de l'aide
    - Conseil n° 4 - Entraînez votre affirmation de soi
    - Conseil n° 5 - Travaillez sur votre estime de soi
    - Tableau n°6 - Toujours être en forme
    - Conseil n°7 - Bouger
    - Conseil n°8 - Développez un sentiment de gratitude
    - Conseil n°9 - Personne n'est parfait, mais tout le monde peut s'améliorer.
    - Conseil n°10 - Ne soyez pas trop dur avec vous-même
    - Conseil n°11 - Ne prenez pas les choses toujours personnellement
    - Conseil n°12 - Choisir de penser rationnellement au lieu de tirer des conclusions émotionnellement
    - Conseil n°13 - Convertissez vos « et si » en actions
    - Conseil n°14 - N'y pensez pas trop
    - Conseil n°15 - Apprendre à être ouvert au changement
    - Conseil n°16 - La positivité par la musique
    - Conseil n°17 - Faites une pause
    - Conseil n°18 - Créez votre bonheur

  - Conseil n°19 - Changez vos filtres mentaux
  - Conseil n°20 - Priez
- Comment rester un penseur positif
  - Vérifiez régulièrement votre état mental
  - Adopter un style de vie sain
  - Nourrissez votre positivité
  - Entourez-vous de personnes positives
  - Travaillez sur votre fierté et votre ego
  - Aider d'autres personnes
  - Rire et sourire plus souvent
  - Levez-vous
  - Ayez une vision claire de ce que vous attendez de votre avenir
- Conclusion
- EXTRAIT
- Introduction
- Qui peut lire dans les pensées ?
  - Le profileur
  - Le psychologue/psychiatre
  - L'illusionniste
  - Le facteur X
- Mentions légales
- Exclusions de responsabilité
- Droits d'auteur